

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

اعتماد به نفس FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلینز
برگردان: عزیزالله سمیعی، سعید گرامی



آوند دانش

سرشناسه: برتون، کیت، ۱۹۶۲- م. Burton, Kate

عنوان و نام پدیدآور: اعتمادبه‌نفس / For Dummies / نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلینز؛ برگردان عزیزالله سمیعی، سعید گرامی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۱۰-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Confidence For Dummies, 2nd ed. c2012.

موضوع: اعتمادبه‌نفس

موضوع: Self-confidence

شناسه افزوده: پلینز، برینلی

شناسه افزوده: Platts, Brinley

شناسه افزوده: سمیعی، عزیزالله، ۱۳۲۸-، مترجم

شناسه افزوده: گرامی‌بروجردی، سعید، ۱۳۴۶-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ب ۴ ۶ الف / BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۷۰۵۹



آوند دانش

اعتماد به نفس

نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلینز

ویراستار: رعنا باباخانیلو

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰ - چاپ چهارم

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ پرسیکا

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸.

نمبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۱۰-۷

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند صحت می‌گذارد. علاوه‌براین، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: مرور مبانی	۷
فصل ۱: ارزیابی اعتماد به نفس خود	۹
فصل ۲: شناسایی موانع پیشرفت	۲۷
فصل ۳: برنامه ریزی برای پرورش اعتماد به نفس	۴۱
بخش ۲: گردآوری عوامل	۵۳
فصل ۴: پیدا کردن انگیزه های خود	۵۵
فصل ۵: پیروی از اصول خود	۶۹
فصل ۶: با هیجان های خود دوست باشید	۸۳
فصل ۷: رها کردن نیروی عشق	۹۷
بخش ۳: ایجاد اعتماد به نفس در خود	۱۱۳
فصل ۸: حرکت به سوی ماورای کمال	۱۱۵
فصل ۹: پرورش ذهن	۱۳۱
فصل ۱۰: افزایش اعتماد به نفس با ارتقای سطح سلامتی	۱۵۱
فصل ۱۱: بلند کردن صدای خود	۱۶۱
فصل ۱۲: گرفتن نتیجه ی دلخواه	۱۷۱
فصل ۱۳: به کار بردن دانسته های خود	۱۸۷
بخش ۴: دخالت دادن دیگران	۱۹۵
فصل ۱۴: نشان دادن اعتماد به نفس در محل کار	۱۹۷
فصل ۱۵: حفظ اعتماد به نفس در روابط عاشقانه	۲۲۱
فصل ۱۶: داشتن ظاهری مناسب و آراسته	۲۲۹
فصل ۱۷: عمل کردن با اعتماد به نفس در زندگی روزمره	۲۳۹
فصل ۱۸: تربیت فرزندان با اعتماد به نفس	۲۴۷

مقدمه

اعتماد به نفس یکی از آن مفاهیم عجیبی است که توضیحش به شدت مشکل است (زیبایی و کیفیت هم از جمله‌ی همین مفاهیم‌اند). شاید فکر کنید که می‌دانید اعتماد به نفس چیست و شاید مطمئن باشید که می‌توانید این مفهوم را به خوبی تشخیص دهید، اما احتمالاً برای تعریف دقیق «آن» با مشکل روبه‌رو خواهید شد.

اعتماد به نفس را می‌توان در زندگی روزمره تجربه کرد؛ چیزی که خیلی وقت‌ها آن را دارید، اما در برخی شرایط حساس که واقعاً به «آن» نیاز دارید، احساس می‌کنید از دستش داده‌اید. با خواندن کتاب *اعتماد به نفس For Dummies* می‌توانید تمام اطلاعات پراکنده‌ای را که درباره‌ی اعتماد به نفس دارید، سازمان‌دهی کنید تا وقتی حرف اعتماد به نفس می‌شود بدانید منظور چیست. همچنین، از بسیاری از رمز و رازهای مربوط به چگونگی پرورش و تثبیت اعتماد به نفس پرده برمی‌دارید.

طراحی هر فصل از این کتاب به گونه‌ای است که به شما کمک کند تا دریابید اعتماد به نفس از کجا سرچشمه می‌گیرد. چطور می‌توانید اعتماد به نفس بالایی در خود ایجاد کنید و چگونه می‌توانید استرس و تنش را از خود دور کنید. اگر توصیه‌ها و تمرینات داده‌شده در این کتاب را بلافاصله به کار بندید، در کسب اعتماد به نفسی عمیق و پایدار به سرعت پیشرفت می‌کنید و می‌توانید از زندگی‌تان لذت ببرید.

درباره‌ی این کتاب

اگر کلمه‌ی «اعتماد به نفس» را در یکی از موتورهای جست‌وجوگر اینترنت تایپ کنید، بیش از ۵۰ میلیون داده به دست می‌آورید. مطالب بسیاری درباره‌ی این موضوع منتشر شده و این امر اهمیت آن را نشان می‌دهد؛ بنابراین با توجه به اینکه قصد دارید به قلب اعتماد به نفس خود پیشروی کنید، ما در نگارش کتاب *اعتماد به نفس For Dummies*، گزینشی عمل کرده‌ایم.

کتاب حاضر قصد دارد در شما اعتماد به نفس ایجاد کند تا بتوانید قوی‌تر عمل کنید و در انجام امور مصمم‌تر و در زندگی کاری و شخصی (خانواده، مسائل عاطفی، جامعه و غیره) خود آسایش داشته باشید. ما وارد زمینه‌های تحولات شخصی پیچیده‌تر نخواهیم شد، مگر اینکه به راهنمایی فوری کاربردی احتیاج باشد.